

# ~~rauch~~ f r e i i i - endlich endgültig

Wie Sie mit dem Rauchen aufhören können und sich dabei wohl fühlen - wirkungsvolle Tipps auf dem Weg in die Freiheit

## Zunächst

- |                           |    |  |
|---------------------------|----|--|
| Planen Sie Ihren Ausstieg | 1. | Eigenes Rauchverhalten beobachten (wo, wann, wie?)     |
|                           | 2. | Datum für ihren Schlusstag festlegen (wichtig!)        |
|                           | 3. | Dabei bleibt's, basta. Ab da bewusst gezielt verändern |

So sind die meisten Ex-Raucher endlich rauchfrei geworden, viele auch mit Unterstützung z.B. mit dem „SMS-Coach“ auf dem Handy (Ginko-Stiftung, NRW)

Und dann:

- **Trinken Sie möglichst viel.** Am besten Wasser oder auch Saftschorlen, wechseln Sie auch mal die Geschmacksrichtung.
- **Beschäftigen Sie sich,** dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken!  
Und machen Sie Ihre Wohnung „rauchfrei“, entsorgen Sie Ihre Rauchutensilien wie Zigaretenschachteln, Feuerzeug und Aschenbecher, auch Gardinen waschen usw.
- **Bewegen Sie sich mehr!** Laufen oder radeln Sie – statt den Bus oder das Auto zu nehmen. Steigen Sie die Treppen – statt den Lift zu benutzen. Körperliche Aktivität wirkt auch entspannend und hebt die Stimmung.
- **Positiv denken!** Entzugserscheinungen können unangenehm sein, aber sie sind auch ein Zeichen dafür, dass der Körper sich von den Auswirkungen des Tabakkonsums erholt. Anfangs sind erhöhte Empfindlichkeit, Reizbarkeit und schlechtere Konzentrationsfähigkeit eher normal – machen Sie sich nichts daraus, denn diese Begleiterscheinungen verschwinden nach wenigen Tagen. Auch das Verlangen zu rauchen, besonders da, wo Sie vorher geraucht haben, rückt mehr und mehr in den Hintergrund.
- **Verändern Sie Ihren Alltag!** Meiden Sie den Ort, an dem Sie sich bisher Ihre Zigaretten besorgt haben. Vielleicht wird es auch nötig sein, zunächst Menschen, die viel rauchen, oder Raucherareale zu meiden. Halten Sie sich z. B. im Betrieb – wenigstens vorübergehend –

eher bei Nichtrauchern auf. Suchen Sie nach „neuen Wegen und Räumen“ und überraschen Sie sich dabei selbst!

- **Keine Ausreden!** Eine Krise oder auch eine gute Nachricht ist keine Entschuldigung dafür, „nur die eine Zigarette“ zu rauchen. Denn überlegen Sie: Befriedigt die Eine Ihr Verlangen? Die Eine gibt es nicht, Sie werden wieder noch eine wollen und noch eine ...
- **Sehr wichtig: Vergessen Sie nicht, sich auch mal zu verwöhnen!** Sparen Sie das Geld, das Sie bisher für Zigaretten ausgegeben haben, z.B. sichtbar in einem Glas und gönnen Sie sich etwas Besonderes dafür – vielleicht etwas, das Sie sich wünschen, aber sonst nicht leisten würden.
- **Achten Sie auf Ihre Ernährung** – keine stark fetthaltigen Zwischenmahlzeiten! Essen Sie stattdessen viel Obst, knabbern Sie frisches Gemüse wie Karotten, Paprika, Gurken usw. oder wählen Sie zuckerfreie Kaugummi oder Süßigkeiten – wenigstens vorübergehend.
- Erleben Sie jeden Tag im vollen Bewusstsein, dass Sie frei sind und Zigaretten **nicht mehr nötig haben**. *Rauchen war früher – jetzt ist rauchfrei angesagt!* Nehmen Sie sich einen Tag nach dem anderen vor. Jeder Tag rauchfrei tut Ihnen selbst, Ihrer Gesundheit, Ihrer Familie und Ihrer Geldbörse gut! Lassen Sie sich von anderen für Ihre Mühen und den Erfolg loben!
- **Nikotinhaltige Pflaster, Kaugummi u.a.**, die Sie zur Unterstützung bei der Entwöhnung in Apotheken erwerben können, können wirksam sein, wenn sie nach den Vorgaben der Beipackzettel korrekt angewendet werden, besonders wenn Sie dabei von einem verhaltenensorientierten Rauchfrei-Programm (s. o.) unterstützt werden.

Quellen: DKFZ (Heidelberg); IFT (München); Quit (London)

Zusammengestellt von Gregor Bitter